

RYHMÄ: ENSIMMÄINEN TAPAAMINEN

Tavoite: Lisätä tietoa elintapamuutoksesta ja tavoitteen asettamisesta. Pohtia ja tunnistaa omia hyvinvointia tukevia ja muutosta kaipaavia asioita.

Ryhmäläisten saapuessa paikalle:

Toivotetaan heidät tervetulleeksi ja ohjataan seinällä olevien A3-tulosteiden äärelle: "Mikä sai tulemaan ryhmään?" sekä "Mitä toiveita ja odotuksia on ryhmään osallistumiselle?" Niihin jokainen rastittaa asioita, joilla kuvaa ajatuksiaan. Nämä käydään myöhemmin yhteisesti läpi.

13.00 **Tervetuloa** (5 min)

- Lyhyt tervehdys ja aloitus

13.05 **Kahvittelut** (n. 10 min)

- Tarjottavien haku
- Ohjaaja voi aloittaa esittäytymisen ja kertoa ryhmän tavoitteista osallistujien kahvitellessa

13.15 **Ohjaajien esittäytyminen ja ryhmän esittely** (10 min)

- Ryhmän tavoitteet ja aikataulu (tarkempi aikataulu löytyy kansiossa)
- Teemojen esittely
- Vertaisuuden esiin tuominen ryhmän taustatekijänä. Nyt ollaan oman hyvinvoinnin äärellä ja tämä on oma hetki.

13.25 **Tutustuminen** (20 min)

- Käydään läpi ryhmäläisten ajatukset seinällä olevista A3-papereista
- Lyhyt tutustumiskierros:

Kuka olet, kenestä huolehdit? Miten omaishoitajuus tai hoitovastuu on vaikuttanut omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen?

13.45 **Ryhmän hyvät käytännöt** (5-10 min)

- Tehdään jaloitellen pieni venyttelyhetki
- Keskustellaan yhteisistä käytänteistä

13.55 **Johdattelu päivän aiheeseen: Elintapamuutos** (30 min)

- Tuloste kansiossa: *Elintapamuutostavoitteen asettaminen*
- Dioilla lyhyt alustus elintapamuutoksesta ja yhteinen keskustelu

14.25 **Alkukartoituslomakkeiden täyttö** (10-15 min)

- Täytetään lomake, jossa mm. toiveet ryhmän teemoista
- Taustalle voi laittaa rauhallista musiikkia tukemaan keskittymistä

14.40 **Palautetta ryhmäkerrasta ja jumppa**

- Suullinen palaute: Mikä oli hyvää? Mitä muuttaisit?
- Jos aikaa jää:

Kevyt Jumppakissan taukojumppa (2:48):

<https://www.youtube.com/watch?v=3gGp-RiV09uU&list=PLv6QsTgL8Y8Xi44cunYP7XwfhD4zMm->

Tai vaativampi: Jakso 63. Sykettä sydämeen (8:00):

<https://areena.yle.fi/1-50489724>

14.50 **Lopetus**

- Seuraavan kerran aihe (jos tiedossa) ja kotitehtävien jakaminen osallistujille

Mukaan otettavaa:

Tietokone

Kaiutin

Nimikyltit

Ohjaajan nimikyltti

Teippiä tai sinitarraa

Ryhmäläisten kansiot, kassit sekä kynät

Tarjottavat

Tulosteet:

- Ryhmän aikataulut
- Alkukartoituslomake
- Mikä sai tulemaan ryhmään, Mitä toiveita ja odotuksia ryhmälle (tulosta A3)
- Ryhmän hyvät käytännöt (tulosta A3)
- Elintapamuutostavoitteen asettaminen
- Hyvinvoinnin ympyrä
- Hyvinvointiani tukevat asiat
- Mahdolliset seuraavan kerran kotitehtävät ja vinkkilistat
- Elintapamuutos-johdanto, ohjaajan tueksi

